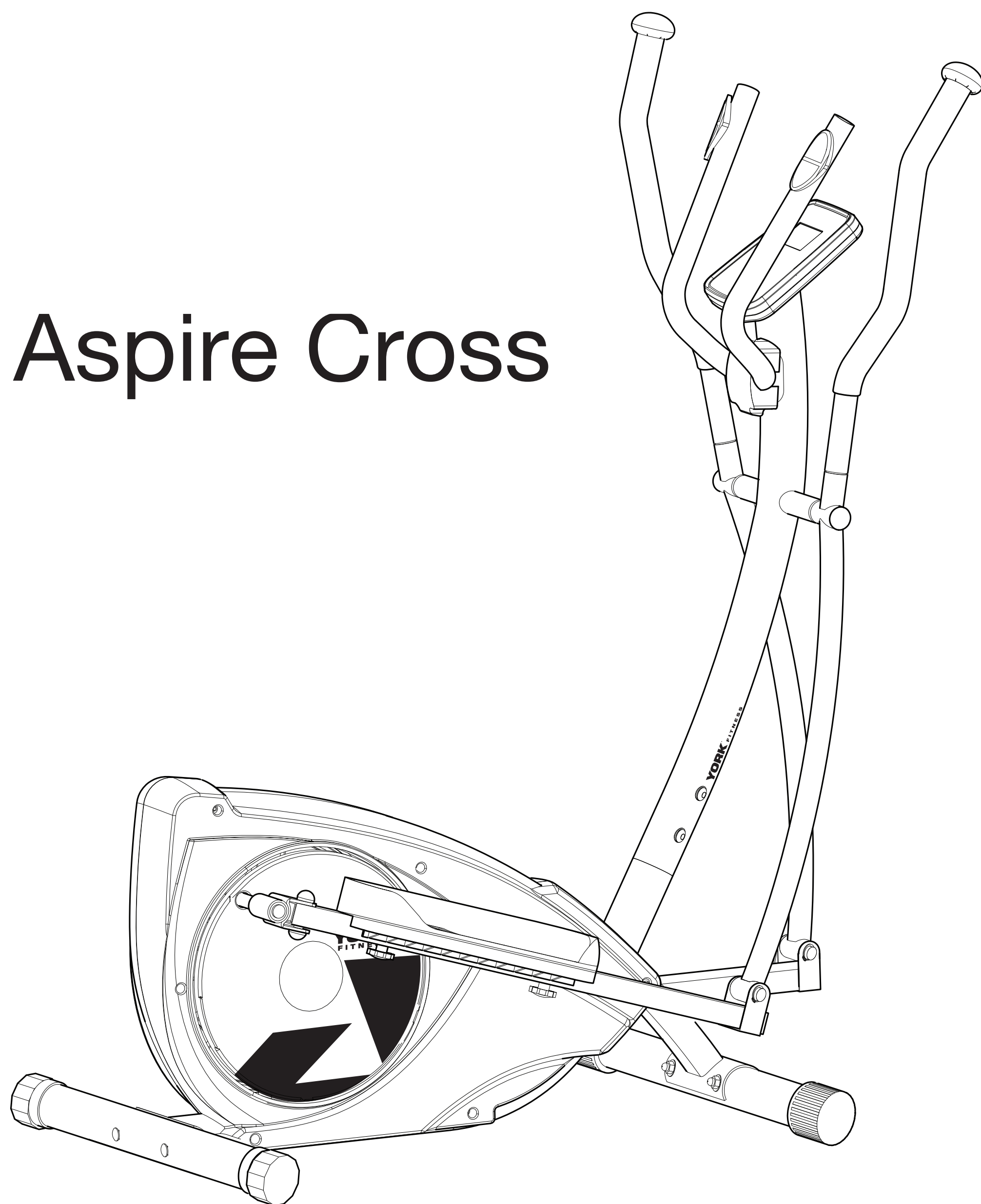
YORK® FITNESS

Podręcznik użytkownika

Trenażer Aspire Cross

52056



Gratulujemy zakupu produktu firmy

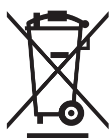
YORK® FITNESS

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

Spis treści



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

YORK FITNESS

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Zachować odstęp 60 cm po bokach, z przodu i z tyłu.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- Niektóre z części urządzenia (np. tapicerka, gąbki, łożyska) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju .
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 24 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 91 x 48 cm.

- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia - maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Zabronione jest zbliżanie się dzieci do urządzenia
- Urządzenie nie jest również przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych, lub nie posiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 130 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia - Klasa HB. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:

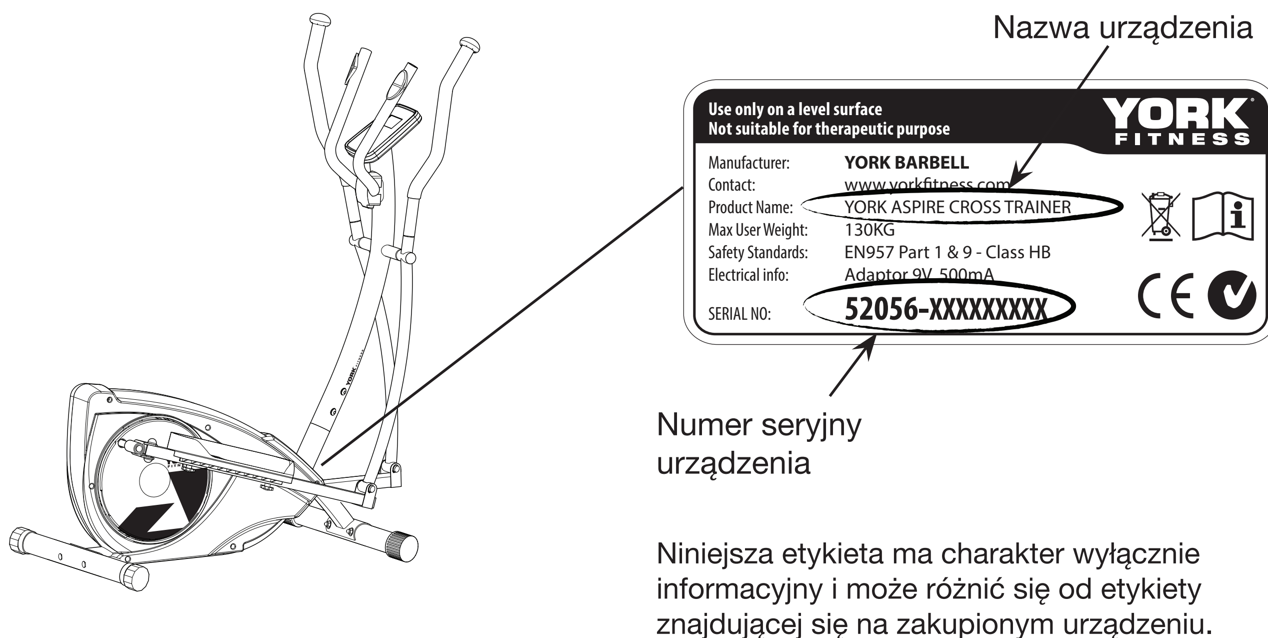


Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.
Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.



Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

YORK FITNESS

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź właściwe dokręcenie wszystkich mocowań.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

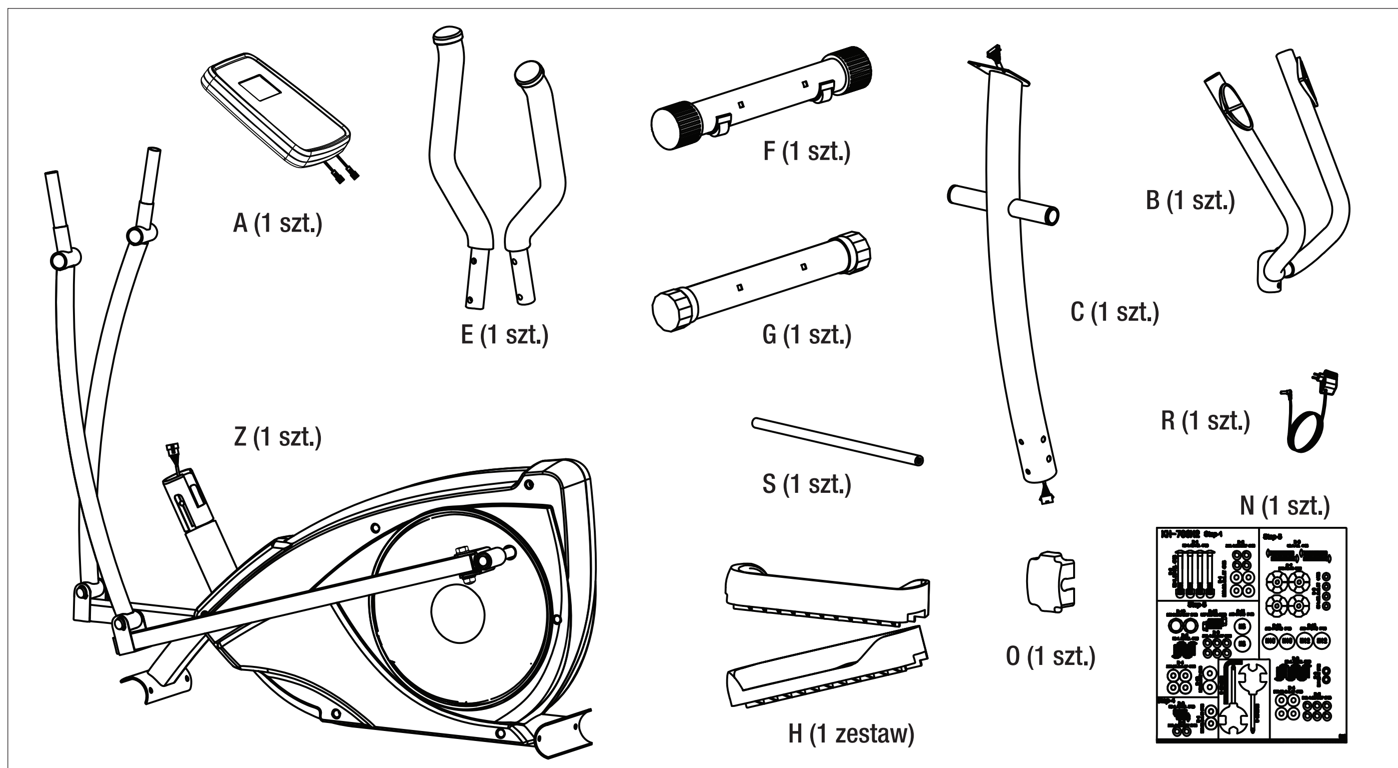
PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

POPROŚ O POMOC - Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

OTWÓRZ OPAKOWANIE - Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

ROZPAKUJ KARTON – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

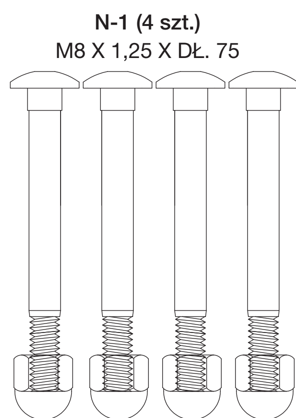


Instrukcja montażu

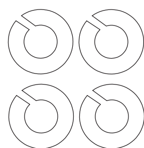
Sprawdź, czy posiadasz następujące elementy:

Krok 1

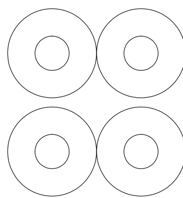
N-1 (4 szt.)
M8 X 1,25 X DŁ. 75



N-2 (4 szt.)
M8 X 1,25 X DŁ. 15

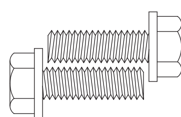


N-3 (4 szt.)
DŁ. 15,4 X 8,2 X 2

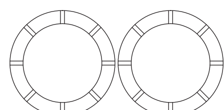


N-4 (4 szt.)
22 X 8,5 X 1,5

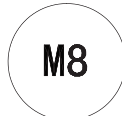
Krok 3

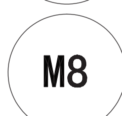


N-12 (2 szt.)
M8 X 1,25 X DŁ. 25

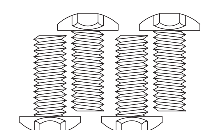


N-10 (2 szt.)
26 X 19,5 X 0,3

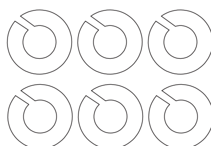




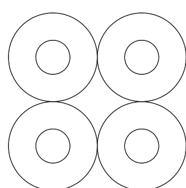
N-11 (2 szt.)
29 X 21 (M8)



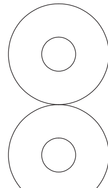
N-5 (4 szt.)
(M8 X 1,25 X DŁ. 20)



N-3 (6 szt.)
15, X 8,2 X 2

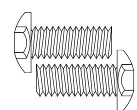


N-4 (4 szt.)
22 X 8,5 X 1,5

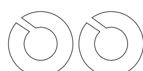


N-13 (2 szt.)
25 X 8,5 X 2

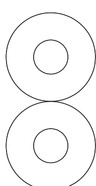
Krok 4



N-5 (2 szt.)
M8 X 1,25 X DŁ. 20

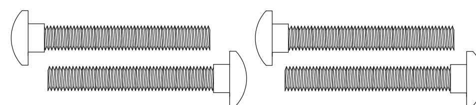


N-3 (2 szt.)
15,4 X 8,2 X 2

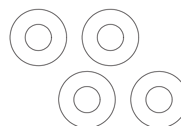


N-4 (2 szt.)
22 X 8,5 X 1,5

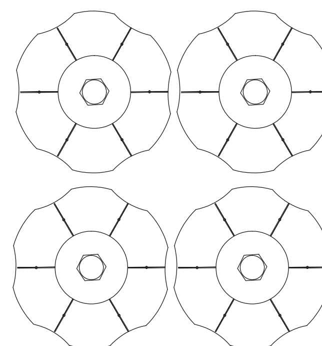
Krok 5



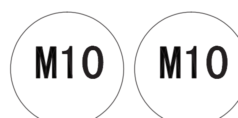
N-9 (4 szt.)
(M6 X 1 X DŁ. 45)



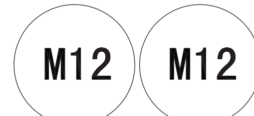
N-8 (4 szt.)
14 X 6,5 X 0,8



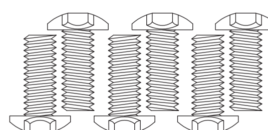
N-7 (4 szt.)
40 X M6 X 12



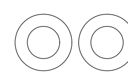
N-14 (2 szt.)
28 X 17 (M10)



N-15 (2 szt.)
30 X 17 (M12)

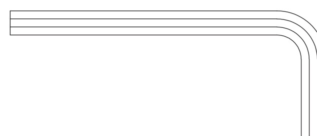


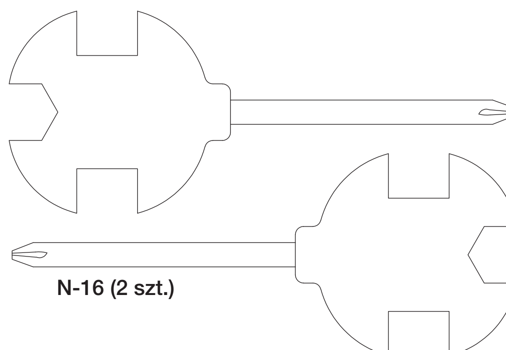
N-5 (6 szt.)
(M8 X 1,25 X DŁ. 20)



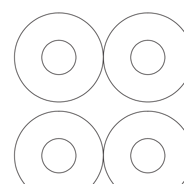
N-6 (2 szt.)
14 X 8 X 4

N-17 (1 szt.)

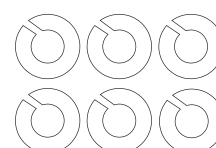




N-16 (2 szt.)

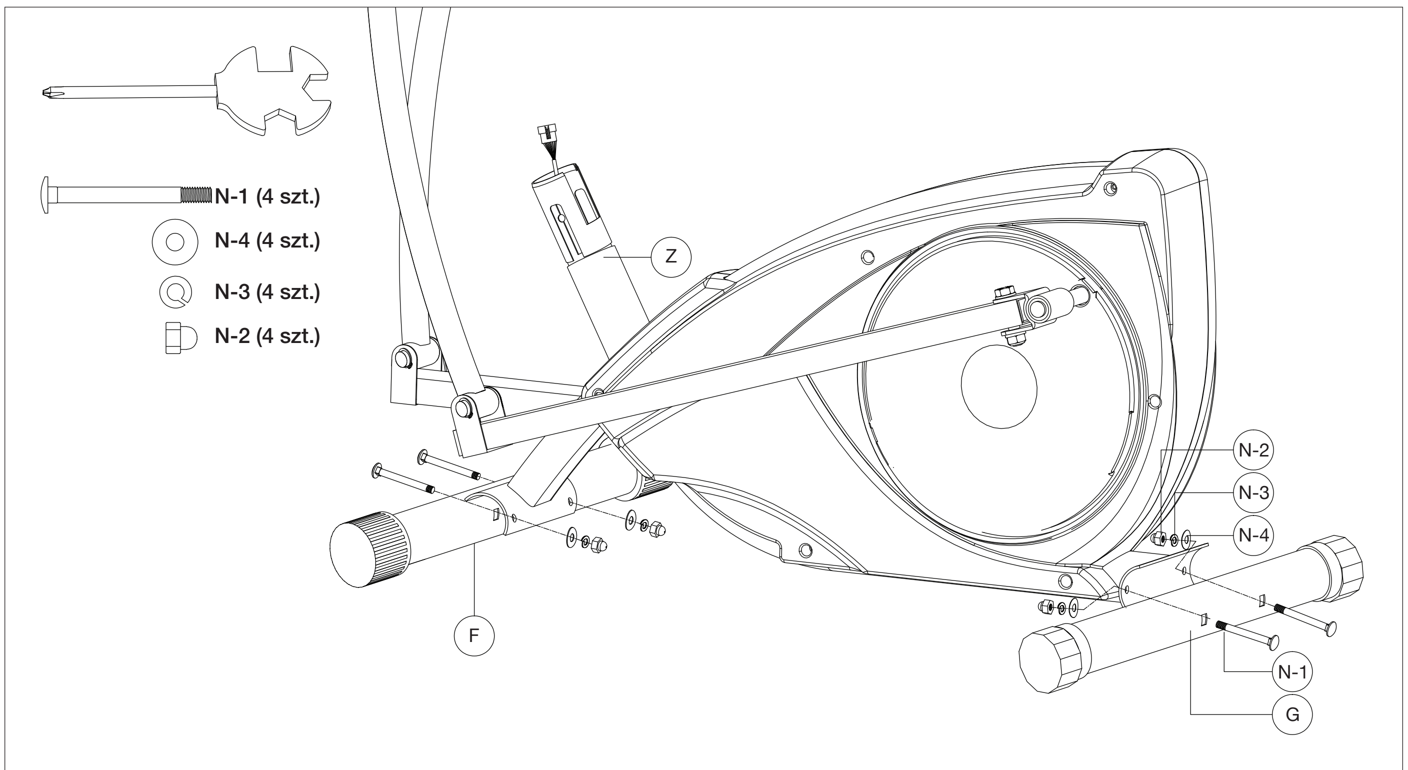


N-4 (4 szt.)
22 X 8,5 X 1,5

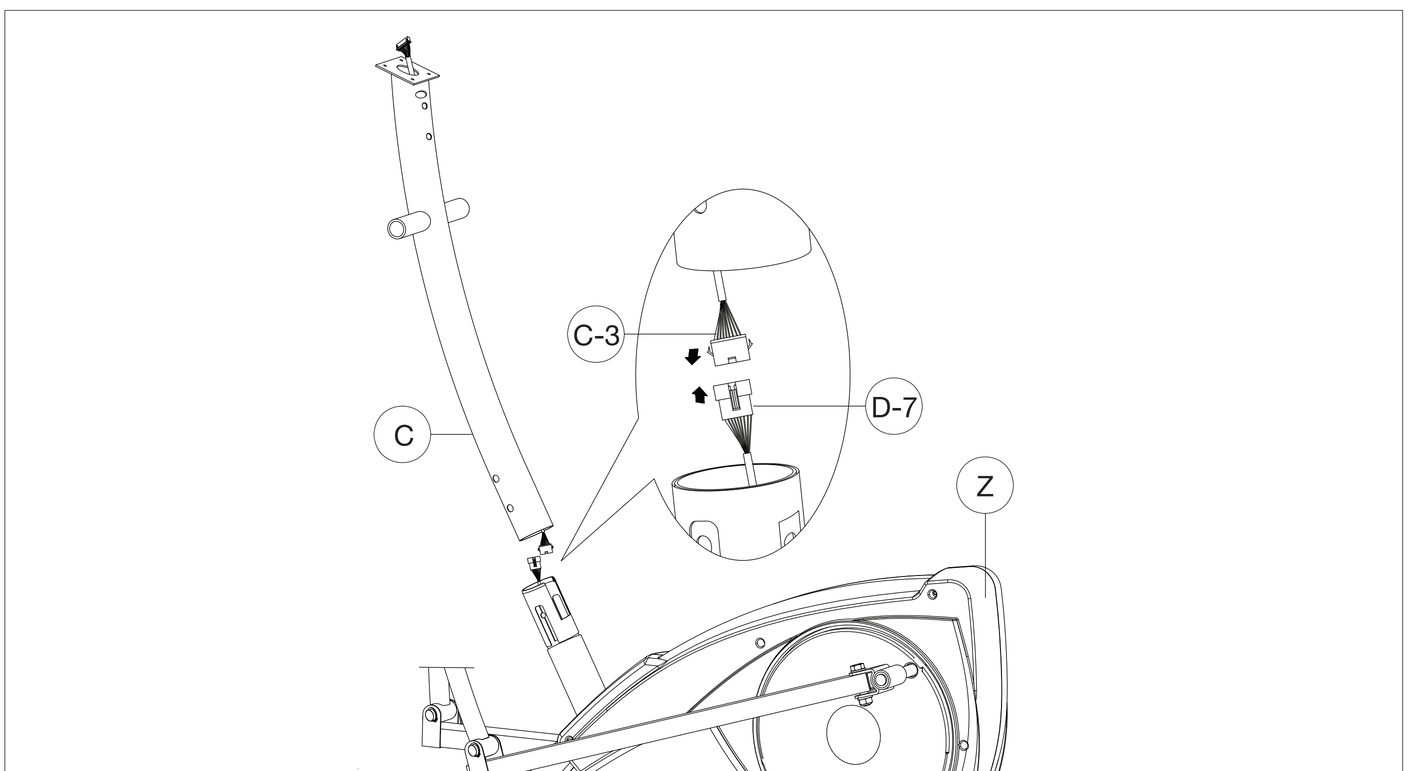


N-3 (6 szt.)
15,4 X 8,2 X 2

KROK 1

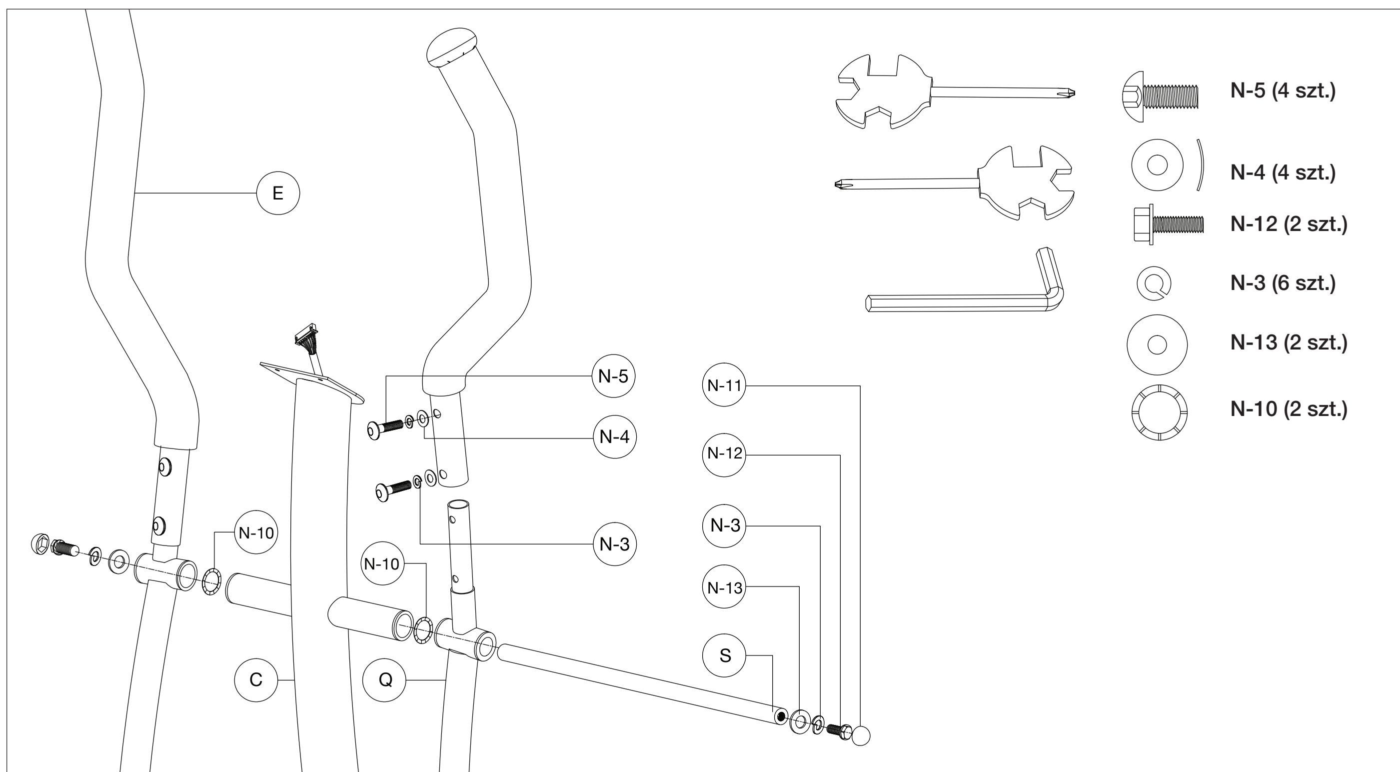


KROK 2

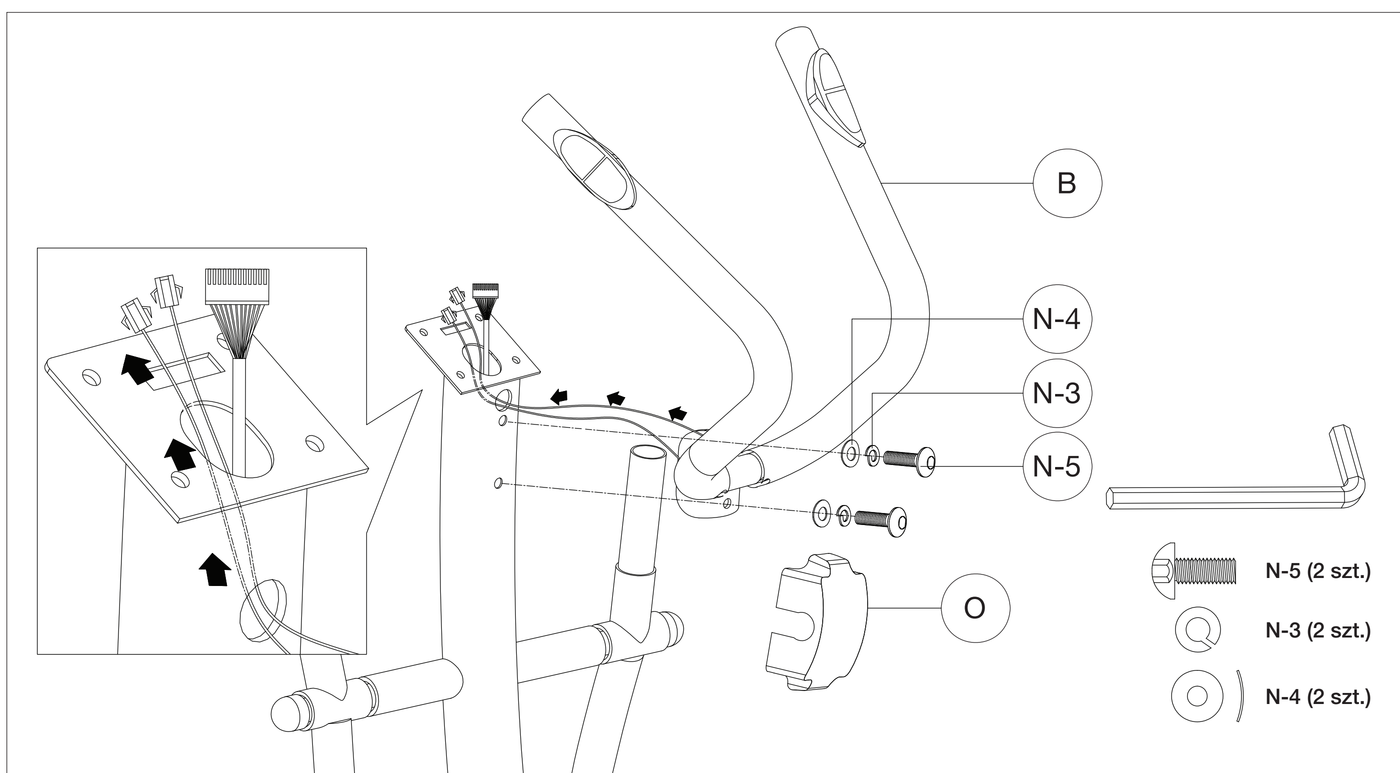


Instrukcja montażu

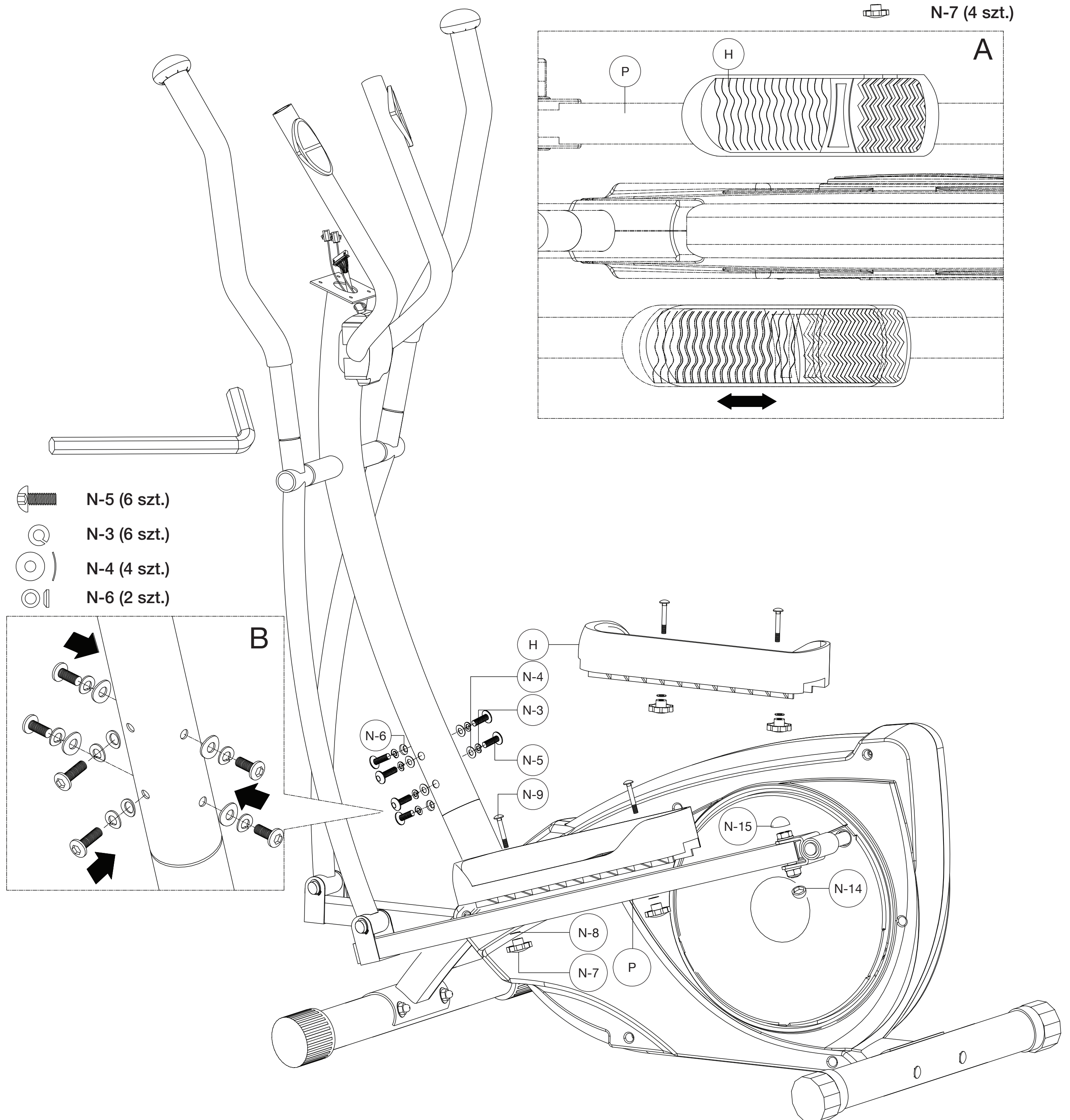
KROK 3



KROK 4

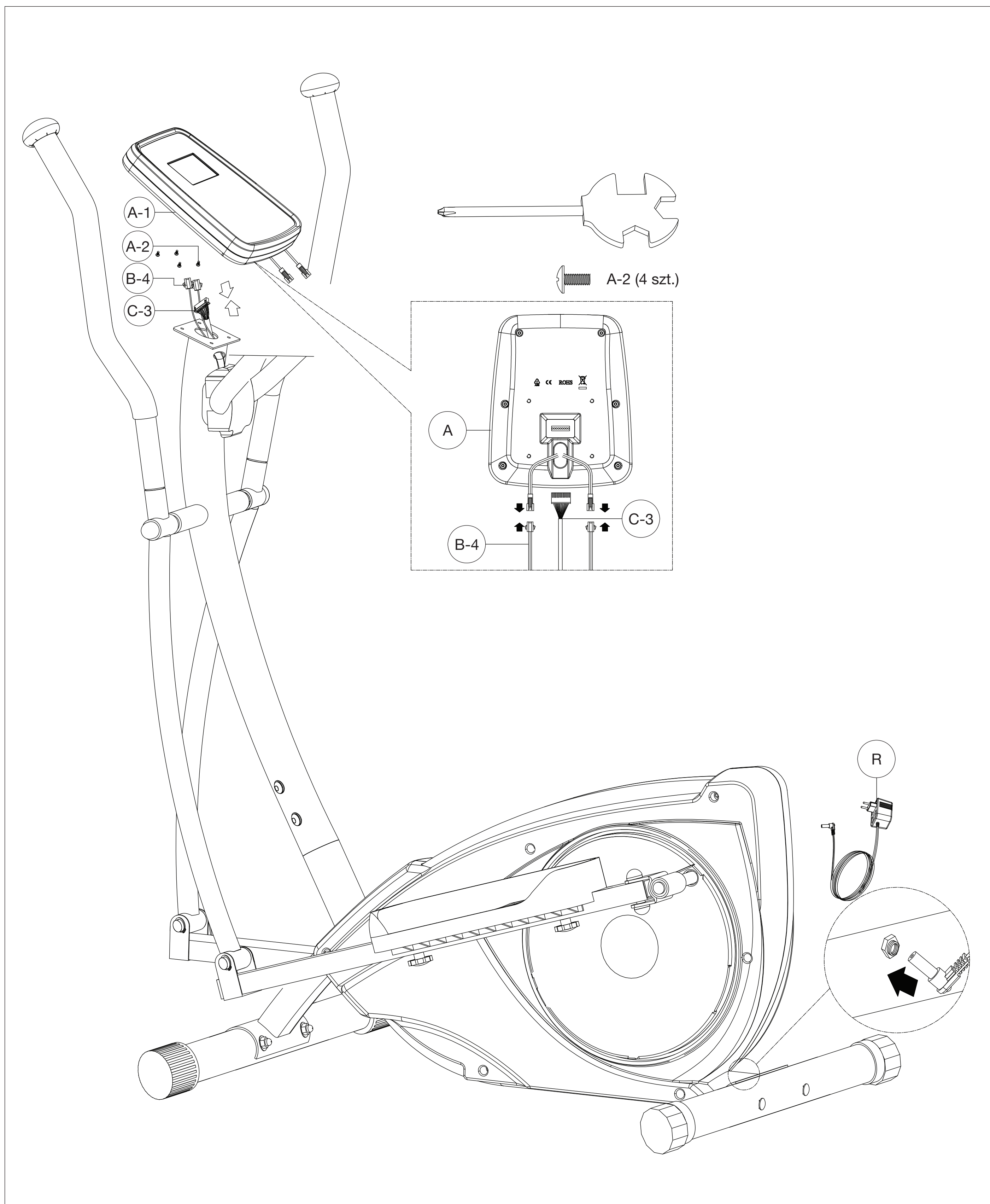


KROK 5


M12
N-15 (2 szt.)
M10
N-14 (2 szt.)
N-9 (4 szt.)
N-8 (4 szt.)
N-7 (4 szt.)
A
H
P
N-5 (6 szt.)
N-3 (6 szt.)
N-4 (4 szt.)
N-6 (2 szt.)
B
H
N-4
N-3
N-6
N-5
N-9
N-15
N-14
N-8
N-7
P

Instrukcja montażu

KROK 6

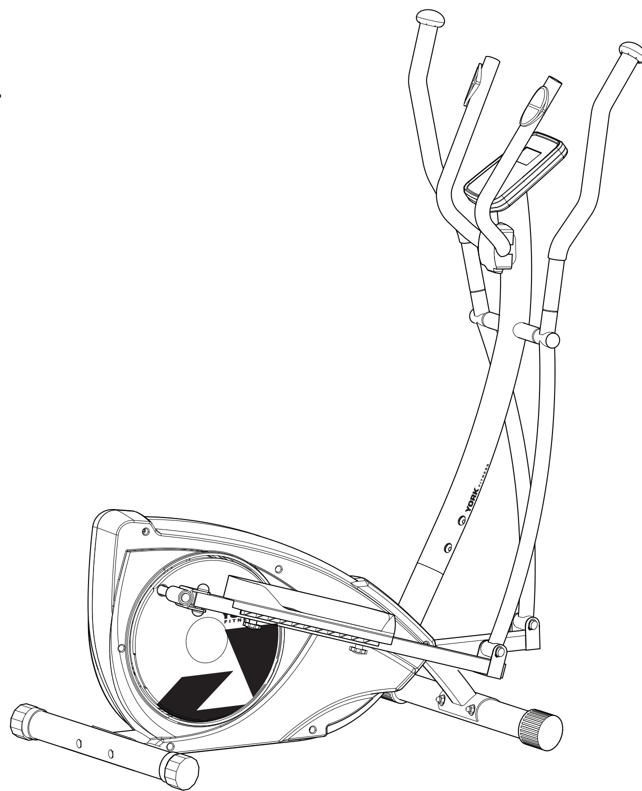


Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie trenażera.

Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



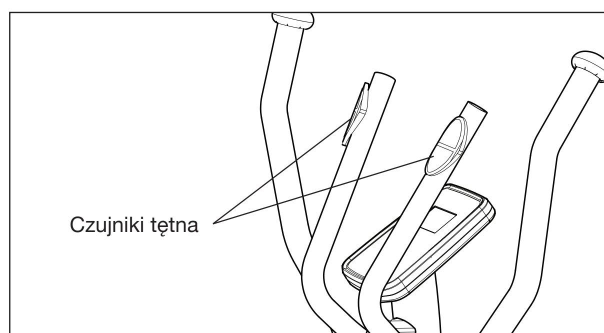
Regulacja oporu

Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętło UP/DOWN na komputerze.

Czujniki tętna

Urządzenie jest wyposażone w 2 czujniki tętna. Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

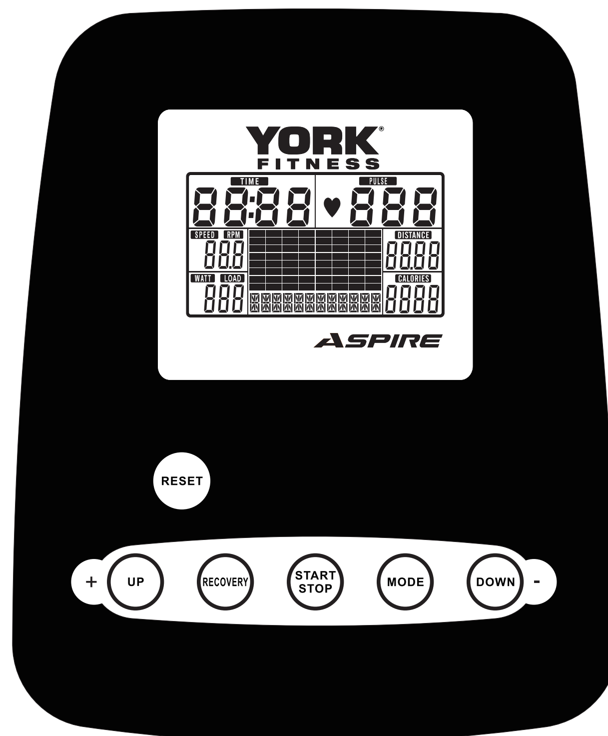
Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie. Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



Wskazówki obsługi

Komputer:

WYŚWIETLACZ	OPIS
Up	• Zwiększa poziom oporu • **Wybór ustawień**
Down	• Zmniejsza poziom oporu • Wybór ustawień
Mode	• Potwierdza ustawienie lub wybór.
Reset	• Przytrzymaj wciśnięty przez 2 sekundy. Komputer uruchomi się ponownie w trybie ustawień ręcznych. • Powrót do menu głównego w trakcie treningu predefiniowanego lub w trybie zatrzymania.
Start / stop	• Uruchamia lub zatrzymuje trening.
Recovery	• Sprawdza status powrotu tętna do normy.



Funkcje wyświetlacza:

WYŚWIETLACZ	OPIS
TIME	• Czas trwania treningu wyświetlany podczas ćwiczenia. • Zakres 0:00 ~ 99:59
SPEED	• Prędkość wyświetlana podczas ćwiczenia. • Zakres 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	• Odległość pokonana wyświetlana podczas ćwiczenia. • Zakres 0,00 ~ 99,90
CALORIES	• Wydatek energetyczny wyświetlany podczas treningu. • Zakres 0 ~ 9990
PULSE	• Tętno w ud/min wyświetlane podczas treningu. • Alarm tętna wyświetlany w sytuacji przekroczenia docelowego tętna.
RPM	• Liczba obrotów na minutę • Zakres 0 ~ 999
WAT	• Wyświetlanie poziomu wysiłku podczas treningu • W Programie kontroli mocy komputer będzie wyświetlać ustawioną wcześniej wartość mocy (zakres ustawień 10~350)
MANUAL	• Trening z parametrami ustawionymi ręcznie.
PROGRAM	• Możliwość wyboru jednego z 12 programów.
USER	• Służy do stworzenia profilu poziomu oporu.
H.R.C.	• Trening z docelową wartością tętna.

Włączanie

Po podłączeniu kabla zasilania uruchomi się komputer i wyświetli przez 2 sekundy wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD. Po czterech minutach bezczynności lub braku odczytu tętna, komputer przejdzie w stan czuwania.

Aby ponownie uruchomić komputer należy nacisnąć dowolny przycisk.

Program sterowany ręcznie

Naciśnięcie przycisku START w menu głównym powoduje uruchomienie treningu w trybie ręcznym.

1. Aby wybrać program treningowy należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN, wybrać Manual a następnie Mode.
2. Aby ustawić wartości CZASU (TIME), ODLEGŁOŚCI (DISTANCE), WYDATKU ENERGETYCZNEGO (CALORIES), TĘTNA (PULSE) należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN a następnie MODE w celu potwierdzenia.
3. Nacisnąć przyciski START/STOP, aby rozpocząć trening. Nacisnąć UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
4. Nacisnąć przyciski START/STOP, aby wstrzymać trening. Nacisnąć przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

Tryb programowy

1. Aby wybrać program treningowy należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN, wybrać Manual a następnie Mode. (Liczba programów = 12)
2. Nacisnąć UP lub DOWN, aby ustawić wartość czasu.
3. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Nacisnąć UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
4. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening. Nacisnąć przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

Program użytkownika

1. Aby wybrać program treningowy należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN, wybrać User a następnie Mode.
2. Naciskać przyciski UP lub DOWN, aby ustawić poziom obciążenia dla każdej kolumny. Aby wybrać następną kolumnę, należy nacisnąć przycisk MODE. (Liczba kolumn = 20)
3. Aby zakończyć lub pominąć ustawianie, należy przytrzymać wciśnięty przycisk MODE.
4. Nacisnąć UP lub DOWN, aby ustawić wartość czasu (TIME).
5. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. (Nacisnąć UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia)
6. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening. (Nacisnąć przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego).

Tryb kontroli tętna

1. Aby wybrać program treningowy należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN, wybrać H.R.C., a następnie Mode.
2. Aby wprowadzić wiek należy naciskać przyciski UP lub DOWN (wartość domyślna: 25) (zakres ustawień: 1~99)
3. Naciskać przyciski UP lub Down, aby wybrać wartość 55%, 75%, 90% lub TAG (DOCELOWE TĘTNO)(wartość domyślna: 100).
4. Nacisnąć UP lub DOWN, aby ustawić wartość czasu (TIME).
5. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć lub zatrzymać trening. Nacisnąć przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

Wskazówki obsługi

Tryb kontroli mocy (WATT)

1. Aby wybrać program treningowy należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN, wybrać WATT a następnie Mode.
2. Nacisnąć UP lub DOWN, aby ustawić wartość mocy (WATT).(wartość domyślna: 120)
3. Nacisnąć UP lub DOWN, aby ustawić wartość czasu (TIME).
4. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. (Nacisnąć UP lub DOWN, aby dostosować poziom mocy)
5. Nacisnąć przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening. (Nacisnąć przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego).

Powrót tętna do normy

1. Użytkownik musi oprzeć ręce na rękojeściach. Po wyświetleniu wartości tętna, należy nacisnąć przycisk RECOVERY.
2. W oknie TIME pojawi się wartość „0:60” (sekundy) i rozpocznie zliczanie w dół.

Po zliczeniu w dół do wartości „0” komputer wyświetli wartości od F1 do F6 oceniające powrót tętna do normy.

1.0	WYJĄTKOWY
1,0 < 1,9	DOSKONAŁY
2,0 < 2,9	DOBRY
3,0 < 3,9	DOSTATECZNY
4,0 < 5,9	PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO
6.0	NIEDOSTATECZNY

Wykrywanie i usuwanie usterek



W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Sprawdzić prawidłowe umieszczenie baterii. Sprawdzić baterie.
BRAK SYGNAŁU TĘTNA	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
WYŚWIETLACZ: E-2	Sprawdzić prawidłowe podłączenie kabli. Sprawdzić kable pod kątem usterek.

ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
W RAZIE UTRZYMYWANIA SIĘ PROBLEMÓW NALEŻY SKONTAKTOWAĆ SIĘ ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAĆ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa

– wyprostowana sylwetka
– głowa naturalnie uniesiona (nie patrzymy „pod nogi”)
– ręce ugięte w stawach łokciowych
– w zależności od preferencji lub rodzaju treningu ręce mogą spoczywać na nieruchomych lub ruchomych rękojeściach, nie należy opierać się o nie i ściskać ich zbyt mocno
– w przypadku uchwytu ruchomych rękojeści ręce pracują naprzemiennie do pracy nóg

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.









Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90 % tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 – 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.
Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

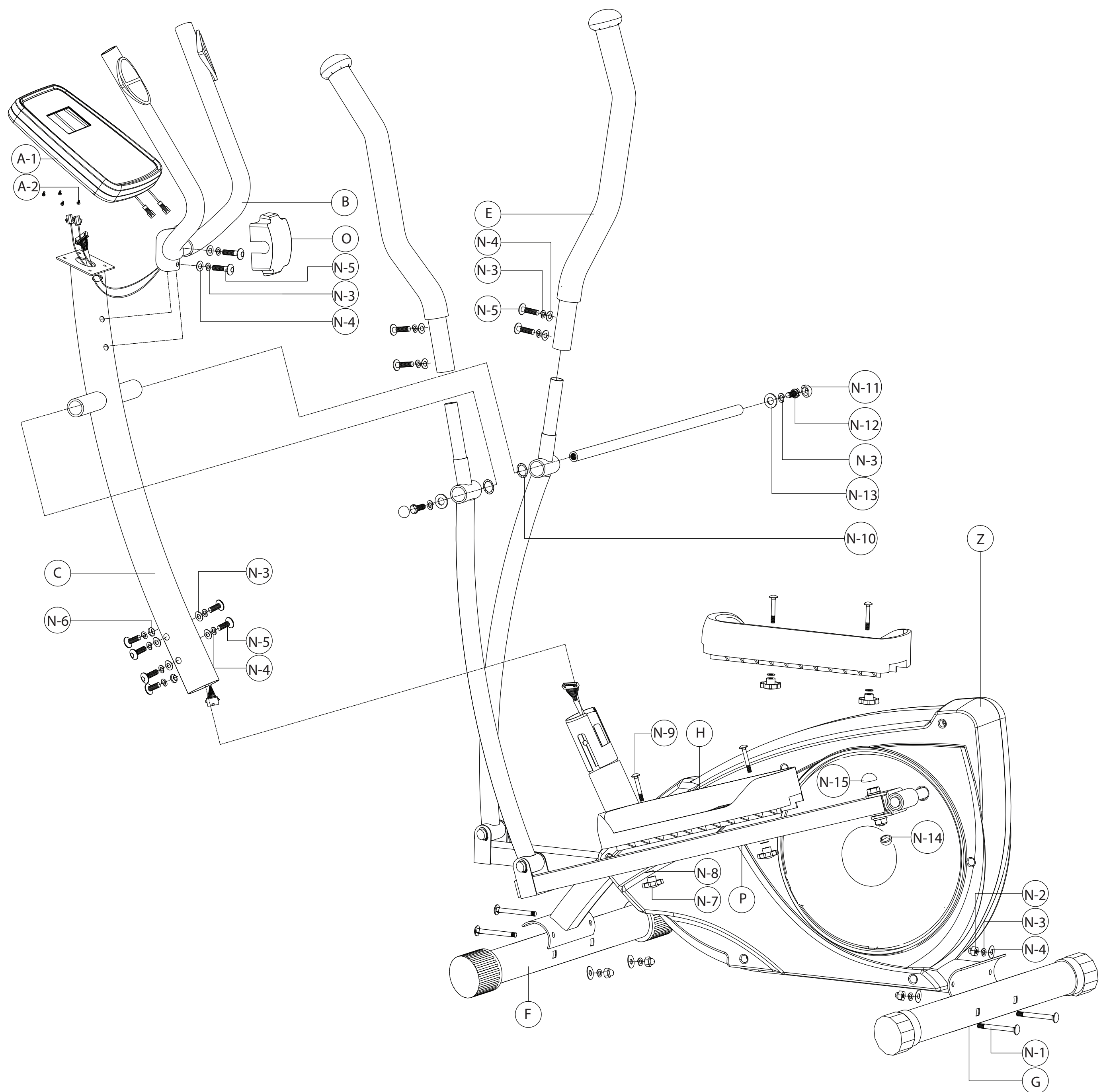
UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

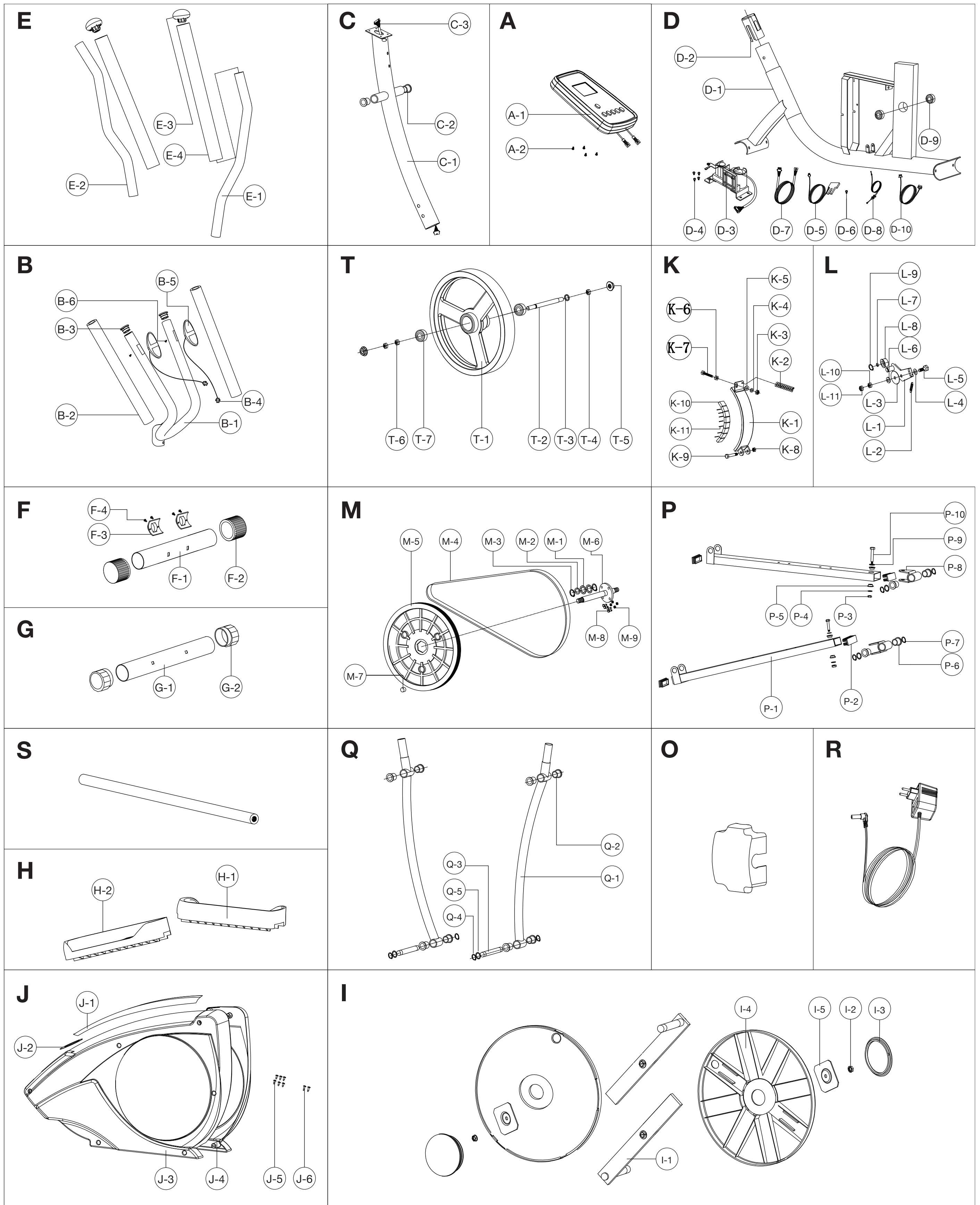
W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku. Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy




E
E-3
E-4
E-2
E-1
C
C-3
C-2
C-1
A
A-1
A-2
D
D-2
D-1
D-9
D-4
D-3
D-7
D-5
D-6
D-8
D-10
B
B-5
B-6
B-3
B-4
B-2
B-1
T
T-6
T-7
T-1
T-2
T-3
T-4
T-5
K
K-5
K-6
K-4
K-7
K-3
K-2
K-10
K-1
K-11
K-9
K-8
L
L-9
L-7
L-8
L-6
L-10
L-5
L-11
L-3
L-4
L-1
L-2
F
F-4
F-3
F-1
F-2
M
M-5
M-4
M-3
M-2
M-1
M-6
M-8
M-9
M-7
P
P-10
P-9
P-8
P-5
P-4
P-3
P-7
P-6
P-2
P-1
G
G-1
G-2
S
Q
Q-2
Q-3
Q-1
Q-5
Q-4
O
R
H
H-1
H-2
J
J-1
J-2
J-3
J-4
J-5
J-6
I
I-4
I-5
I-2
I-3
I-1

Wykaz części

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52056A00	A=	KOMPUTER	1
52056A01	A-1	KOMPUTER (SM-2761-67)	1
52056A02	A-2	ŚRUBA (M5 X 0,8 X DŁ. 10)	4
52056B00	B=	POPRZECZKA	1
52056B01	B-1	RĘKOJEŚĆ STAŁA	1
52056B02	B-2	PIANKA (23 X 4 X 480)	2
52056B03	B-3	ZAŚLEPKA PÓŁOKRĄGŁA	2
52056B04	B-4	PRZEWÓD CZUJNIKA TĘTNA (DŁ. 600)	2
52056B05	B-5	CZUJNIK TĘTNA	2
52056B06	B-6	ŚRUBA (4 X 1,41 X 20)	2
52056C00	C=	WSPORNIK KIEROWNICY	1
52056C01	C-1	WSPORNIK KIEROWNICY	1
52056C02	C-2	TULEJA - 19,15 X (25,6 X 32) X (17+3)	2
52056C03	C-3	PRZEWÓD KOMPUTERA - GÓRNY (900)	1
52056D00	D=	RAMA GŁÓWNA	1
52056D01	D-1	RAMA GŁÓWNA	1
52056D02	D-2	WSPORNIK WEWNĘTRZNY	1
52056D03	D-3	SILNIK	1
52056D04	D-4	ŚRUBA (4,2 X 1,4 X DŁ. 15)	2
52056D05	D-5	PRZEWÓD CZUJNIKA (100)	1
52056D06	D-6	SWORZEŃ (M5 X 0,8 X DŁ. 10)	1
52056D07	D-7	PRZEWÓD KOMPUTERA - DOLNY (1000)	1
52056D08	D-8	PRZEWÓD NAPINACZA (1,2 X 230)	1
52056D09	D-9	ŁOŻYSKO (#6003ZZ)	2
52056D10	D-10	PRZEWÓD ELEKTRYCZNY (150)	1
52056E00	E=	RĘKOJEŚĆ	1
52056E01	E-1	RĘKOJEŚĆ PRAWA	1
52056E02	E-2	REKOJEŚĆ LEWA	1
52056E03	E-3	ZAŚLEPKA GRZYBKOWA (1 1/4" X 45)	2
52056E04	E-4	PIANKA (30 X GŁ. 4 X 440)	2
52056F00	F	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
52056F01	F-1	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
52056F02	F-2	OKRĄGŁA ZAŚLEPKA NOGI	2
52056F03	F-3	ZAŚLEPKA NOGI	2
52056F04	F-4	ŚRUBA (4,2 X 1,41 X DŁ. 12)	4
52056G00	G	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
52056G01	G-1	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
52056G02	G-2	ZAŚLEPKA NOGI (12-KĄTOWA) - 60 X 75 X 50	2
52056H00	H	PEDAŁ	1 ZESTAW
52056H01	H-1	PEDAŁ LEWY	1
52056H02	H-2	PEDAŁ PRAWY	1
52056I00	1	KORBA	1
52056I01	I-1	PEDAŁ	2
52056I02	I-2	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 1,25 X 7)	2
52056I03	I-3	ZAŚLEPKA BOCZNA	2
52056I04	I-4	OSŁONA	2
52056I05	I-5	PODKŁADKA PŁASKA (90 X 10 X 3 X 7,5)	2
52056J00	J	OSŁONA ŁAŃCUCHA	
52056J01	J-1	GÓRNA OSŁONA DEKORACYJNA	
52056J02	J-2	OKRĄGŁY PIERŚCIEŃ OSŁONY ŁAŃCUCHA	
52056J03	J-3	OSŁONA ŁAŃCUCHA - LEWA	
52056J04	J-4	OSŁONA ŁAŃCUCHA - PRAWA	
52056J05	J-5	ŚRUBA (4,2 X 1,4 X 20)	9

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52056J06	J-6	ŚRUBA (4,2 X 20)	2
52056K00	K	PŁYTA MONTAŻOWA MAGNESU	1
52056K01	K-1	PŁYTA MONTAŻOWA MAGNESU	1
52056K02	K-2	SPRĘŻYNA (1,0 X 55)	1
52056K03	K-3	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6 X 1 X 6)	1
52056K04	K-4	PODKŁADKA PŁASKA (13 X 6,5 X 1,0)	1
52056K05	K-5	PODKŁADKA PŁASKA (6 X 19 X 1,5)	1
52056K06	K-6	NAKRĘTKA (M6 X 1 X 6)	1
52056K07	K-7	SWORZEŃ (M6 X 65)	1
52056K08	K-8	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X 1.25 X 8)	1
52056K09	K-9	SWORZEŃ (M8 X 52)	1
52056K10	K-10	MAGNES	8
52056K11	K-11	PŁYTA MAGNESU	7
52056L00	L	PŁYTA MONTAŻOWA KOŁA POŚREDNICZĄCEGO	1
52056L01	L-1	PŁYTA MONTAŻOWA KOŁA POŚREDNICZĄCEGO	1
52056L02	L-2	SPRĘŻYNA (3 X 17 X 59)	1
52056L03	L-3	PODKŁADKA PŁASKA (50 X 10 X 3,0)	1
52056L04	L-4	PLASTIKOWA PODKŁADKA PŁASKA (10 X 24 X 0,4)	1
52056L05	L-5	SWORZEŃ (M8 X 1,25 X DŁ. 30)	1
52056L06	L-6	PODKŁADKA PŁASKA (30 X 8,2 X 3,0)	1
52056L07	L-7	PIERŚCIEŃ USTALAJĄCY	1
52056L08	L-8	KOŁO POŚREDNICZĄCE	1
52056L09	L-9	KLIPS C - S-10 (GŁ. 1)	1
52056L10	L-10	NAKRĘTKA (M8 X 1.25 X 6)	1
52056L11	L-11	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X 1.25 X 8)	1
52056M00	M	KOŁO NAPĘDOWE	1
52056M01	M-1	PODKŁADKA FALISTA (17 X 22 X 0,3)	2
52056M02	M-2	PODKŁADKA PŁASKA (23 X 17,2 X 1,5)	1
52056M03	M-3	KLIPS C - S-17 (GŁ. 1)	2
52056M04	M-4	PAS (DŁ. 1118 PJ5)	1
52056M05	M-5	KOŁO NAPĘDOWE (280 X 19)	1
52056M06	M-6	OŚ KORBY	1
52056M07	M-7	MAGNES	1
52056M08	M-8	SWORZEŃ (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	4
52056M09	M-9	PODKŁADKA SAMOBLOKUJĄCA (M6 X 1,0 X 6)	4
52056N01	N-1	PROSTOKĄTNA ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 1,25 X DŁ. 75)	4
52056N02	N-2	NAKRĘTKA KOPUŁKOWA (M8 X 1,25 X DŁ. 15)	4
52056N03	N-3	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (15,4 X 8,2 X 2)	18
52056N04	N-4	PODKŁADKA WYGIĘTA (22 X 8,5 X 1,5)	14
52056N05	N-5	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X 20)	12
52056N06	N-6	PODKŁADKA STOŻKOWA (14 X 8 X 4)	2
52056N07	N-7	POKRĘTŁO	4
52056N08	N-8	PODKŁADKA PŁASKA (14 X 6,5 X 0,8)	4
52056N09	N-9	PROSTOKĄTNA ŚRUBA PODSADZANA (M6 X 1 X 45)	4
52056N10	N-10	PODKŁADKA FALISTA (26 X 19 X 0,3)	2
52056N11	N-11	OSŁONA ŚRUBY - 29 X 21(M8)	2
52056N12	N-12	SWORZEŃ (M8 X 1,25 X 25)	2
52056N13	N-13	PODKŁADKA PŁASKA (25 X 8.5 X 2)	2
52056N14	N-14	OSŁONA ŚRUBY - 28 X 17 (M10)	2
52056N15	N-15	OSŁONA ŚRUBY - 30 X 17 (M12)	2
52056O00	O	OSŁONA ZABEZPIECZAJĄCA	1
52056P00	P	UCHWYT PEDAŁU	1
52056P01	P-1	WSPORNIK UCHWYTU PEDAŁU	2

YORK FITNESS

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52056P02	P-2	ZAŚLEPKA PROSTOKĄTNA (30 X 60 X 15)	4
52056P03	P-3	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 1.5 X 10)	2
52056P04	P-4	PODKŁADKA PŁASKA (20 X 11 X 2,0)	2
52056P05	P-5	TULEJA - 19,15 X (25,6 X 32) X (17+3)	4
52056P06	P-6	TULEJA (29 X 11,9 X 9)	4
52056P07	P-7	KLIPS C (21,5 X 17,5 X 1,2)	4
52056P08	P-8	ZŁĄCZE	2
52056P09	P-9	PODKŁADKA PŁASKA (24 X 13,5 X 2,5)	2
52056P10	P-10	ŚRUBA OCZKOWA (M10 X 1,5 X 58)	2
52056Q00	Q	WSPORNIK RUCHOMY	1
52056Q01	Q-1	WSPORNIK RUCHOMY	2
52056Q02	Q-2	TULEJA - 19,15 X (25,6 X 32) X (17+3)	8
52056Q03	Q-3	PRZEDNIA OŚ PEDAŁU	2
52056Q04	Q-4	KLIPS C (21,5 X 17,5 X 1,2)	4
52056Q05	Q-5	PODKŁADKA FALISTA (26 X 19 X 0,3)	2
52056R00	R	ZASILACZ	1
52056S00	S	OŚ - 19 X 374,5 (M8 X 1,25)	1
52056T00	T	KOŁO ZAMACHOWE	1
52056T01	T-1	KOŁO ZAMACHOWE	1
52056T02	T-2	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
52056T03	T-3	PIERŚCIEŃ USTALAJĄCY (13 X 10 X 1,9)	1
52056T04	T-4	NAKRĘTKA - 9,5 X 4 (3/8"-26UNF X 3)	1
52056T05	T-5	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (3/8"-26UNF X 6,5)	2
52056T06	T-6	NAKRĘTKA - 9,5 X 5 (3/8"-26UNF X 5)	2
52056T07	T-7	ŁOŻYSKO (#6000ZZ)	2

Notatki



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK® FITNESS